

女子大学生の痩せ志向について

—第1報：質的研究—

中島正夫*・大島千穂**・續 順子**・加藤千沙***

The Preference for Slenderness among Female University Students
—First Report: A Qualitative Study—

Masao NAKASHIMA, Chiho OSHIMA, Junko TSUDZUKI and Chisa KATO

I. はじめに

近年、若年女性の痩せ志向が大きな健康課題となっている^{1,2)}。若年女性が不必要・不適切なダイエットを行うことは、本人に様々な健康障害が発生する恐れがある³⁾とともに、妊娠への影響⁴⁾、さらには将来生まれるであろう次世代の子どもの健康への影響も懸念される⁵⁻⁷⁾。平成23年に当大学2年生を対象として実施した調査結果⁸⁾において、自分の体重を減らしたいと思っている者は79.8%であり痩せ志向は明確に認められているが、以前食事制限をして体重を減らそうとしたことがある者は49.3%、現在食事制限をして体重を減らそうとしている者は11.7%であった。すなわち80%程度の者が痩せたいと考えているが、その中には食事制限を行わない者や行っても継続しない者が存在する。若年女性の不必要・不適切なダイエットを予防するためには、彼女たちがなぜ痩せたいと思うのか、なぜ行動の違いが生じるのかといった「なぜ」について検討する必要があるが、そのためには、まず質的調査を行うことが適当と考える。これまでに若年女性を対象とした痩せ志向などの理由・要因に関して数多くの研究結果⁹⁻³²⁾が報告されているが、調べ得た範囲では、質的な調査はブレインストーミング1件¹⁰⁾、量的調査での自由記載3件^{12, 20, 28)}、パーソナル・インタビュー1件¹⁸⁾にとどまる。本研究は女子大学生の不必要・不適切なダイエットの予防対策を検討するに当たり、フォーカス・グループ・インタビューにより当事者の意識を質的に把握することを目的とする。

II. 対象・方法

当大学教育学部3年生2グループ各5名および同看護学部1年生1グループ8名、合計

* 看護学部 看護学科
** 生活科学部 管理栄養学科
*** 藤田保健衛生大学病院

3グループ18名を対象に、平成25年12月から平成26年1月にフォーカス・グループ・インタビューを実施した。インタビューの内容は、「痩せたいと思う理由」、「痩せたいと思ってもダイエットをしない人はその理由」、「ダイエットが続かない人はその理由」などとした。インタビューは参加者の許可を得て録音し逐語録を作成、研究者の合議により「痩せたいと思う理由」などを抽出した。

研究は当大学看護学部倫理審査委員会の承認を得て行った。

III. 結 果

抽出された主な事項は次のとおりであった。

1. 痩せたい理由

- (1) 痩せていることが美しい・かわいいと思う。
痩せていることは美しい。痩せていた方がかわいい。
- (2) 周りの人から美しい・かわいいと思われたい。
綺麗に見られたい。周りの目が気になる。男性より女の子からの目線のほうが気になる。男の人の目は気にする。
- (3) 周りに痩せている人が多い。
大学に入るとみんな細くてかわいい。周りが綺麗だから痩せなくてはという思いは増える。
- (4) 痩せていると似合うかわいい流行の洋服が着たい。
痩せているとかわいい服が着られる。今流行っている服に合わせる。新しい服を買いに行くと痩せなくてはと思う。痩せたらなんでも着られる。
- (5) 雑誌のモデルのようになりたい。
モデルやアイドルみたいな体型になりたい。目標や基準が雑誌のモデル体型。モデルに近づこうとは思わないけど綺麗のイメージがそこ。雑誌がダメ。
- (6) ダイエットに関する報道・雑誌の記事に影響を受けた。
テレビの影響は大きい。ダイエットの成功の話を聞くと頑張ろうと思う。
- (7) 体型の変化を感じた（太ったと思った）。
久しぶりに体重計に乗るとダイエットしたくなる。お風呂に入るときに痩せなきゃと思う。
- (8) 周りの人から「太ったね」と言われた。
「ちょっと太った？」っていう言葉は誰から言われても気になる。友達に「太ったね」って言われると焦る。彼氏に「もうちょっと痩せたほうがいいんじゃない？」と言われた。親に「最近丸くなったよね」と言われた。お母さんなどに「痩せたね」と言われると嬉しい。
- (9) 周りの人から体型維持ができる人と見られたい。
周りから見られていると感じ、ちゃんとしていると思われたい。
- (10) 健康によい。
太っていたら体に悪いとされる。
- (11) 痩せていることがよいとされる社会である。
女の子はとりあえず細くないと。痩せているのがかわいいとする社会が悪い。

2. 痩せたいと思ってもダイエットをしない理由

- (1) 何となく思っているだけ。
痩せたらいい的な願望。なんとなく思っているだけ。
- (2) 今の体型でよい。
自分はこれでいいと思っている。太っていると思っていない。
- (3) 痩せられると思っていない。
絶対無理だと思っている。痩せられるとは思わない。
- (4) 方法がわからない。
何をしたらいいかわからない。

3. ダイエットが続かない理由

- (1) すぐに効果が出ない。
効果が早く出ない。
- (2) きつい。
きついから。食事制限だと長く続けられない。楽しんで痩せようと思う。
- (3) 意志が弱い。
意志が弱いから。目の前に食べ物があったら食べてしまう。
- (4) 目標がない。
- (5) 友達とのつきあい、アルバイトなど生活環境が影響した。
付き合いがある。友達が食べているの見て自分も食べる。食べ放題飲み放題を断るとしたらダイエットよりもお金の問題。
アルバイト前に定食を食べ、終わって11時12時にまた食べる。

4. ダイエットが続く者について推測する理由など（対象に継続中の者がいなかったため）

- (1) 意志が強い。
続く人と続かない人の違いは本気度。意志の強さ。
- (2) 目標がある。
よく言えば美意識が高い。目標がある。
- (3) 自分に自信が持てる。
コンプレックスに対して変わりたいと思う。ダイエットを頑張っている自分がいい。

IV. 考 察

先行研究など^{9, 16, 19, 20, 32-35})で報告されている女子大学生の理想 Body Mass Index の推移を表 1 に示すが、少なくとも 1976 年には痩せ志向があるといえる。また、女子大学生のダイエット経験率に関する主な報告^{10, 12, 20, 28, 30}を経年的に表 2 に示すが、増加傾向にあるといえる。このような状況の中、これまで若年女性の痩せ志向に関して数多くの研究が行われている。主な報告内容に関して、「痩せ志向・願望の理由・要因」^{9, 10, 14, 15, 19, 21, 23-26, 28, 30, 32})を表 3 に、「ダイエット行動をとる理由・要因」^{10-14, 16-18, 21-23, 26-32})を表 4 に、「ダイエット行動をとらない理由」^{18, 20}、「ダイエット行動を中止した理由」^{12, 16}、「ダイエット行動が続

表1 女子大学生の理想の Body Mass Index (BMI) の推移

| 調査年 (調査者) | 調査時の BMI | 理想の BMI |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1963・1965年 (Mizuno, Hirata, Aoyama et al ³³)* (注) 高校生を含む | 21.0 | 20.3 |
| 1976年 (青山 ³⁴)** | 20.2 | 19.1 |
| 1985年 (松浦・小林・飯島他 ⁹)* | 20.5 | 18.7 |
| 2000年 (高橋・宮川 ²⁰)** | 20.9 | 18.7 |
| 2001・2002年 (桑原・栗原 ¹⁶)** | 21.4 (1年生) 20.7 (3年生) | 19.3 (1年生) 19.0 (3年生) |
| 2004年 (志渡・森田・竹内他 ¹⁹)** | 20.0 | 18.2 |
| 2011年 (小鶴 ³²)** | 20.9 | 18.6 |
| 2014年 (續・大島・中島 ³⁵)** | 20.0 | 18.6 |

* 理想の身長・体重から算出 ** 現在の身長を基にした理想の体重から算出

表2 女子大学生のダイエット経験率の推移

| 調査年 (調査者) | ダイエット経験率 (%) |
|---------------------------------------|--------------|
| 1990～1991年 (西岡・矢崎・岩城他 ¹⁰) | 53 |
| 1995年 (片山 ¹²) | 63.6 |
| 2000年 (高橋・宮川 ²⁰) | 59.5 |
| 2006年 (半藤・川嶋 ²⁸) | 61.0 |
| 2007年 (北口・樋口・白石 ³⁰) | 79 |

く要因²³)を表5に示す。これらを踏まえて、20年程前から若年女性の不必要・不適切なダイエットを予防する対策に関して表6のとおり種々の提言が行われている^{12, 13, 16-18, 21-24, 27, 28, 30-32})。しかし、この間、表1・2に示すとおり女子大学生の痩せ志向に改善はみられず、むしろ痩せ志向の若年化が進んでいる²⁾。

女子大学生の不必要・不適切なダイエットの予防対策を検討するに当たっては、まず「なぜ痩せたいのか」「なぜ体重を減らすための行動を起こすのか/起こさないのか」などについて、当事者の意識を質的に把握することが適当と考える。フォーカス・グループ・インタビューは、特定の話題について参加者の理解、感情、受け止め方、考えを引き出すこと³⁶⁾を目標とするものであり、保健専門職など自分たちがかかわる対象者の信念、認識、知識、態度を深く理解する必要がある人々の間で第一に用いられる方法³⁷⁾であるといわれていることから、今回、「痩せたいと思う理由」などを内容としてフォーカス・グループ・インタビューを実施した。

今回の結果についてKJ法^{38, 39)}を利用して整理した結果を図に示す。

女子大学生が痩せたいと思う根底には「痩せていることがよいとされる社会」があると考えた。彼女たちは「痩せていることが美しい、かわいい」と認識しており、「周りの人から美しい・かわいいと思われたい」、「痩せていると似合うかわいい流行の服を着たい」、「体型の変化を感じた(太ったと思った)」などの理由で痩せたいと思っている。また、

女子大学生の痩せ志向について

表3 先行研究で報告されている若年女性の主な痩せ志向・願望の理由・要因^{9, 10, 14, 15, 19, 21, 23-26, 28, 30, 32)}

| 理由 | 要因 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・体重が増えた ・他の人から太ったと言われた ・体が重いと感じた／体調をよくするため ・健康のため ・体型が気になる／体型不満／自分の体型に自信がない ・美しくなりたい ・痩せていた方がかわいい ・おしゃれを楽しみたい ・どんな服も似合いそう／かわいい服が着られる ・TVの登場者が痩せている ・ダイエット記事を見て ・友達が痩せている ・友達がダイエットしている ・身内に太った者がいる ・自信が持てる ・他の人からよく見られたい ・異性にもてたい ・スポーツの競技力を向上させるため ・何となく | <ul style="list-style-type: none"> ・平均的な体格を正しく把握していない ・現在のBMIと理想のBMIとの差 ・肥満 ・痩せに関する価値観（魅力的など） ・瘦身のメリット感（おしゃれを楽しむことができる、かわいいなど） ・メディアの影響 ・友人の痩せ志向 ・自尊感情の低さ ・栄養知識の低さ ・家庭での食生活の話題の少なさ |

表4 先行研究で報告されている若年女性の主なダイエット行動をとる理由・要因^{10-14, 16-18, 21-23, 26-32)}

| 理由 | 要因 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・太った ・太っていると思った ・他の人から太ったといわれた／からかわれた／家族に勧められた ・体が重いと感じた ・健康のため ・理想的な体型に憧れた／スタイルをよくしたい ・容姿に悩む ・異性にもてたい／異性の目を気にして ・痩せすぎの体型が世間では普通のこととして浸透 ・美しくなりたい ・痩せている方がかわいい ・服を美しく着たい ・細身の流行の服を着たい ・好きな／いろいろな服を着たい ・ダイエット記事を見て ・雑誌を見て／雑誌のモデルに憧れて ・友達が痩せている ・友達がダイエットしている ・身内に太った者がいる | <ul style="list-style-type: none"> ・肥満度／BMIの高さ ・太っているとの認識 ・現在のBMIと理想のBMIとの差 ・痩せ願望の強さ ・体型不満の強さ ・瘦身記事／広告 ・瘦身モデルを理想水準とする瘦身願望の高まり ・自分の悩みを深刻にとらえる ・母親のダイエット行動／経験 ・母親との食に関する会話の乏しさ |

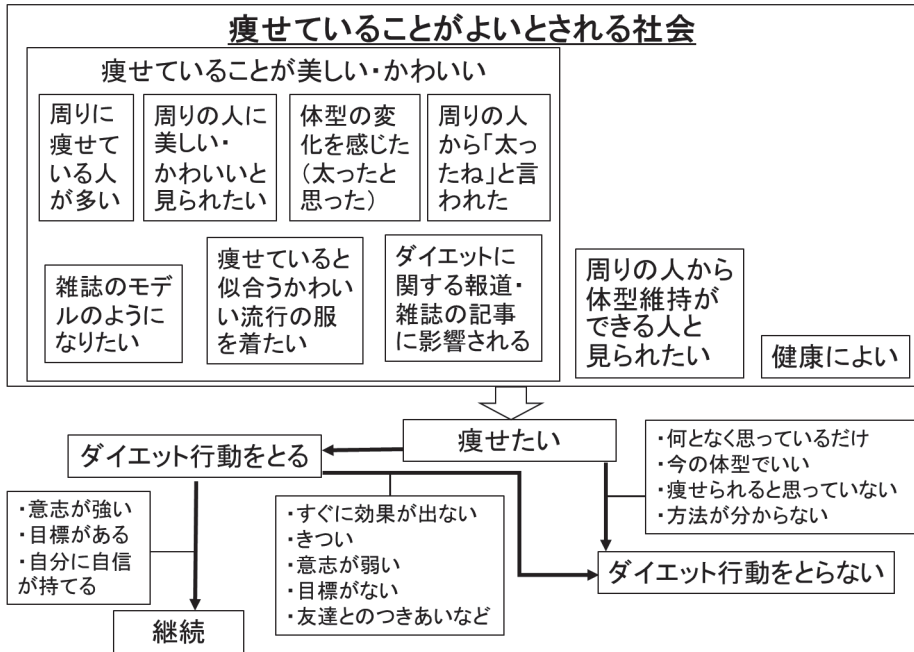


図 フォーカス・グループ・インタビューのまとめ

など⁴⁰⁾から、今回の結果を基に作成した調査票を用いた量的調査を実施し対象集団としての状況を確認した。その詳細は別途報告するが、「痩せたいと思う理由」に関して「痩せているほうが良いとされる社会だから」「ダイエットに関連する雑誌や報道に影響を受けたから」を選択した学生は必ずしも多くはなかった。この点について、表1に示したとおりわが国では40年以上前から女子大学生の痩せ志向が認められていることから、現在の女子大学生は小児期から周囲の者やメディアなどから「痩せていることは良いことである」という刷り込みを受けており、マスメディアなどの影響が意識されないレベルになっている者が多くなっているためと推測する。そのように考えると「痩せていることは良いことである」という刷り込みを受けている若年女性の不必要・不適切なダイエットの予防は極めて困難な課題といえる。

以上述べてきた状況を踏まえ、女子大学生など若年女性の不必要・不適切なダイエットを予防するため、短期的には健康教育の強化（不必要・不適切なダイエットの危険性、やせすぎの健康への影響（次世代を含む。）、適正なボディイメージの形成、自尊感情・自己肯定感の向上、メディアリテラシーの向上など）が、中・長期的には次のような取り組みが必要であると考えます。

(1) 教育機関における健康教育について

現在の小学校・中学校の学習指導要領には不必要・不適切なダイエットを予防するための教育に関する記載がないことから、小学校・中学校の学習指導要領の改訂にあたり、生活習慣病予防のための教育に加え、不必要・不適切なダイエットを予防するための教育の実施を明記することにより、小学校・中学校で確実に教育が行われるようにする。

(2) 教育機関における健康教育以外の対策について

テレビ・雑誌などのメディアが適正なボディイメージの形成を含めて正しい知識や適切な情報を提供する。

ファッション・アパレル業界が普通体型の若年女性が「かわいい」と感じるデザインの服装を開発・提供する。

V. 結 論

女子大学生を対象として痩せ志向に関するフォーカス・グループ・インタビューを行い、当事者の意識を質的に把握できた。今後、量的調査の結果を踏まえ、女子大学生の不必要・不適切なダイエットの予防対策について検討を深めたい。

本文の要旨は73回日本公衆衛生学会総会（平成26年10月、宇都宮市）で発表した。

文 献

- 1) 厚生労働省. 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（厚生労働省告示第430号, 平成24年7月10日）.
- 2) 厚生労働省「健やか親子21」の最終評価等に関する検討会. 健やか親子21（第2次）について. <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041585.html>（2015年9月17日アクセス可能）.
- 3) 多田光. やせに伴う疾患（合併症）：神経性無食欲症について. 小児科学レクチャー 2012; 2: 1048-1054.
- 4) 厚生労働省食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会. 妊産婦のための食生活指針. <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>（2015年9月17日アクセス可能）.
- 5) Barker DJP. The origins of the developmental origins theory. *J Intern Med* 2007; 261: 412-417.
- 6) Gluckman PD, Hanson MA. Living with the past: evolution, development and patterns of disease. *Science* 2004; 305: 1733-1736.
- 7) De Boo HA, Harding JE. The development origins of adult disease (Barker) hypothesis. *Aust NZ J Obstet Gynecol* 2006; 46: 4-14.
- 8) 椛山女学園食育推進センター. 椛山女学園平成23年食に関する実態調査報告書.
- 9) 松浦賢長, 小林臻, 飯島久美子他. 女子大学生の体格意識に関する研究. 小児保健研究 1988; 47: 673-676.
- 10) 西岡光世, 矢崎美智子, 岩城宏明他. 若年女子のダイエット行動の動機に関する研究. 学校保健研究 1993; 35: 543-551.
- 11) 丸山千寿子, 木地本礼子, 今村素子他. 女子学生における食行動異常に関する研究（第2報）. 思春期医学 1993; 11: 57-64.
- 12) 片山彌生. 瘦身願望の女子短大生の実態. 全国大学保健管理研究集会報告書 1995; 33: 77-81.
- 13) 矢倉紀子, 笠置綱清, 南前恵子. 思春期周辺の若者のやせ願望に関する研究. 看護展望 1996; 21: 82-87.
- 14) 瀧本秀美, 戸谷誠之, 上松初美他. 思春期女子における減量行動と背景因子に関する研究. 思春期医学 2000; 18: 96-104.
- 15) 馬場安希, 菅原健介. 女子青年における瘦身願望についての研究. 教育心理学研究 2000;

- 48: 267-274.
- 16) 桑原礼子, 栗原洋子. 女子大生におけるやせ志向調査と栄養教育. 鎌倉女子大学紀要 2003; 10: 103-109.
 - 17) 奥田紀久子. 母親のダイエットに関連する意識や行動が子どものダイエット行動に及ぼす影響. 瀬戸内短期大学紀要 2004; 35: 1-9.
 - 18) 梶原公子. インタビュー調査による若年女性のダイエット心理に関する研究. 日本食生活学会誌 2004; 15: 178-184.
 - 19) 志渡晃一, 森田勲, 竹内夕紀子他. 本学学生における体型意識の性差に関する研究. 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2004; 11: 79-85.
 - 20) 高橋亜矢子, 宮川豊美. 女子学生の身体状況並びに体型意識とダイエットに関する調査研究. 和洋女子大学紀要 2004; 44: 41-60.
 - 21) 小澤夏紀, 富家直明, 宮野秀市他. 女性誌への暴露が食行動異常に及ぼす影響. 心身医学 2005; 45: 521-529.
 - 22) Hirokane K, Tokumura M, Nanri S, et al. Influences of mother's dieting behaviors on their junior high school daughters. *Eating Weight Disord.* 2005; 10: 162-167.
 - 23) 前川浩子. 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因. パーソナリティ研究 2005; 13: 129-142.
 - 24) 池田かよ子. 思春期女子のやせ志向と自尊感情との関連. 思春期医学 2006; 24: 473-482.
 - 25) 本田優子, 黒田桂子, 山邊千有他. 高校生女子のやせ願望とその背景. 熊本大教育紀要 2006; 55: 51-60.
 - 26) 諸井克英, 小切間美保. 女子青年におけるダイエット行動におよぼす瘦身モデルの影響. 同志社女子大学総合文化研究所紀要 2008; 25: 58-67.
 - 27) 日下知子. 思春期女子の減量行動に関する研究. 母性衛生 2009; 50: 88-93.
 - 28) 半藤保, 川嶋友子. 女子大学生の体型とやせ願望. 新潟青陵学会誌 2009; 1: 53-59.
 - 29) 藤井智恵美. やせ傾向を示す女子大生と「ダイエット体験」の関連性. 共立女子短期大学看護学科紀要 2009; 4: 19-27.
 - 30) 北口和美, 樋口幸希, 白石龍生. 女子大学生の「やせ願望」と減量に関する知識との関連——8年前との比較. 思春期医学 2010; 28: 318-323.
 - 31) 葦原摩耶子. 若年女子のダイエット行動とメディアの関連について. 神戸親和女子大学教育研究センター紀要 2011; 7: 69-73.
 - 32) 小鶴祥子. 若年女子のやせ願望に影響を及ぼす要因. 梅花女子大学短期大学部研究紀要 2011; 60: 15-20.
 - 33) Mizuno T, Hirata H, Aoyama S, et al. An international comparative study on body concepts of youths. *Research Journal of physical education* 1968; 12: 141-146.
 - 34) 青山昌二. 女子大学生の自分の理想とする体格. 学校保健研究 1978; 20: 196-200.
 - 35) 續順子, 大島千穂, 中島正夫, 三田有紀子. 女子大学生の体型意識分析. 相山女学園大学研究論集(自然科学篇) 2016; 47: 67-75.
 - 36) Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning; An educational and environmental approach.* California: Mayfield Publishing Company, 1991 (神馬征峰他(訳). ヘルスプロモーション——PRECEDE-PROCEEDモデルによる活動の展開. 東京: 医学書院, 1997).
 - 37) Vaughn S, Shumm JS and Shinagub JM. *Focus Group Interviews in Education and Psychology.* California: Sage Publications, 1996 (井下理(監訳). グループ・インタビューの技法. 東京: 慶應義塾大学出版会, 1999).
 - 38) 川喜多二郎. 発想法. 東京: 中央公論新社, 1967.

- 39) 川喜多二郎, 続・発想法, 東京: 中央公論新社, 1970.
- 40) 中島正夫, 谷合真紀, 長瀬ゑり奈他, 地域保健対策の検討に PRECEDE-PROCEED モデルを利用した経験を通して得られたいくつかの知見, 日本公衆衛生雑誌 2004; 51: 190-196.